

ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ФАКТОР РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Смирнова Г. Д., Садовская Е. Л., Теленкевич В. А.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Гродно, Беларусь

Актуальность. Рацион питания в значительной степени определяет здоровье населения, рост его численности и развитие. За последнее десятилетие повысились темпы изменений в рационе питания и образе жизни, вызванные индустриализацией, урбанизацией, экономическим развитием рынка. Это оказало значительное влияние на качество рациона и на здоровье населения Беларуси. В последние годы наметилась тенденция к снижению физической активности населения, ведению малоподвижного образа жизни, вызванная, в частности, наличием автотранспорта, использованием бытовых приборов, позволяющих снизить трудоемкость работы на дому, свертыванием рабочих мест, требующих ручного физического труда, и досугом, который преимущественно представляет собой времяпрепровождение, не связанное с физической активностью [1].

В целом уровень жизни повысился – продукты питания стали доступней и разнообразней. Вследствие этого существенно возрастает риск развития неинфекционных болезней, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы, артериальная гипертензия, инсульты, сахарный диабет, ожирение. Все это является причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности населения. В Республике Беларусь увеличивается число людей, которые имеют избыток массы тела и страдают ожирением. От проблем с избытком веса страдают почти 30% населения. Число людей, имеющих лишний вес, в Беларуси неуклонно растет. Доля населения Беларуси, страдающего ожирением, за последние 15 лет увеличилась в 2,1 раза (среди мужчин – в 3,4 раза, среди женщин – в 1,8 раза) [2].

Цель: изучение отдельных аспектов питания молодежи как экологического фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Материал и методы. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы 256 студентов 1-2 курсов лечебного факультета Гродненского государственного медицинского университета в возрасте 19-22 лет. Результаты исследования были обработаны при применении пакета программного обеспечения «Statistica 6.0».

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что молодёжь в массе своей склонна к переоценке своего состояния здоровья. Большинство респондентов (78,7%) были удовлетворены своим здоровьем: 46,9% считали, что состояние их сердечно-сосудистой системы находится в удовлетворительном состоянии, только 5,2% оценивали состояние своего здоровья как неудовлетворительное или негативное и связывали это с нарушениями в сердечно-сосудистой системе. Выяснилось, что большинство молодых людей склонны к самодиагностике и самолечению. Только 48,7% из числа респондентов оценивали своё здоровье на основе данных, предоставленных врачом. Более половины респондентов (46,8%) не обращаются за профессиональной помощью и делают выводы о состоянии своего здоровья, опираясь на собственное самочувствие или на мнения друзей, родственников, коллег (10,2%). Настораживает, что, несмотря на доступность базовых методов диагностики, 46,2% респондентов никогда не измеряли уровень сахара или холестерина. 27,1% студентов признались, что вообще не контролируют уровень своего артериального давления. Ещё 23,2% делают это не систематически, «от случая к случаю». Доля тех, кто измеряет уровень артериального давления каждый день, составляет лишь 4,7%.

Проведённый анализ показал, что часть респондентов посредством своей культуры питания более пренебрежительно относятся к здоровью. Начинают свой рабочий день без завтрака 10,3% респондентов; питаются более 4-х раз в день только около 24%, почти каждый пятый – не более 2-х раз в день. Промежутки между приемами пищи у основной массы (88,1%) составили между завтраком и обедом 5 часов, обедом и ужином – 3 часа, а последний прием пищи у 70,3% в 21 час. В выходные дни режим питания оптимизируется: завтракают более 80,5% респондентов, однако и на перекус перед сном указали около трети респондентов.

Средние данные употребления основных групп продуктов составили: хлеб и хлебобудничные продукты – $706,6 \pm 62,1$ г/сутки (или 36,7% рациона), овощи и фрукты (включая и картофель) – $621,5 \pm 83,1$ г/сутки (соответственно 32,3%), мясопродукты и рыба – $272,5 \pm 36,7$ г/сутки (14,1%), молокопродукты – $235,4 \pm 48,9$ г/сутки (12,2%), пищевые жиры – $86,9 \pm 14,3$ г/сутки (4,7%).

Чаще всего студенты употребляют мясные и колбасные изделия, реже – подсолнечное масло, рыбу, яйца, достоверно часто в свой среднемесячный рацион включали продукты, богатые углеводами

(макаронные изделия, сдобу, сахар) и редко – фрукты и овощи. Самым популярным блюдом у 68,9% являются котлеты, быстрорастворимая лапша и пюре, 58,9% – пирожки и булочки, в качестве приправы у 89,9% – соль и перец, у 69,5% – кетчуп, у 59,5% – майонез.

Исследование показало, что ограничивают употребление животных жиров, солёных и острых блюд около 19,3%, не менее 2 раз в неделю употребляют рыбу и морепродукты – 7,8% респондентов. Досаливают приготовленную пищу 39,2% студентов; 32,1% указали на частое потребление газированной воды, чипсов, шоколадных батончиков; 56,7% регулярно употребляют продукты быстрого питания. В данном случае речь идёт о тех, у кого основной приём пищи приходится на ужин (32,5%), а также о тех, кто не завтракает (35,9%), кто ест много, часто и с удовольствием (7,2%), кто «заедает» плохое настроение (12,3%), а также о тех, кто питается как придётся (18,3%).

Среди студентов отмечена высокая частота ежедневного потребления фаст-фуда (29,7%) и энергетических напитков (32,1%). Все респонденты считают, что знают, что такое фаст-фуд, и то, как он влияет на организм (в продуктах содержится большое количество холестерина – 88,6%, «быстрая еда» приводит ко многим заболеваниям – 83,0%, к ожирению – 70,4%, к гастриту – 29,8%) и 65,9% признают, что фаст-фуд не является основой здорового питания. Хотя почти $\frac{3}{4}$ респондентов и связывают проблему лишнего веса с употреблением «быстрой еды», их отношение к его распространению и доступности распределилось примерно равномерно: сторонников 56,8% и 43,2% противников. Среди сторонников фаст-фуда включать его в свой рацион с 6 лет стали 23,5%, с 10 лет – 36,9%, с 14 лет – все остальные.

Результаты исследования качества домашнего питания также констатируют его несбалансированность и нерегулярность и отличаются сниженным содержанием животного белка, клетчатки и витаминов группы В. Тревожным является факт, что наиболее важные продукты в рационах либо вообще отсутствуют, либо встречаются «иногда».

Основные сведения о рациональном питании 74,5% получают из Интернета (для остальных важно мнение друзей). Другими источниками информации были: члены семьи (родители) – традиции питания дома – в 52,7% случаев, друзья – в 37,1%.

Выводы. Подводя итог, можно сделать вывод о том, что уровень осведомленности учащейся молодежи о рисках развития ССЗ, мерах профилактики и ранней диагностике недостаточный. Особенности рациона питания являются отчетливо выраженные отклонения от требований рационального питания: снижена общая масса потребляемых

продуктов, углеводисто-жировой приоритет в рационах и дисбаланс в поступлении витаминов и минеральных веществ. Характерно серьезное нарушение режимных моментов питания. Но необходимо учитывать, что не меньшую роль в том, что питание молодежи нерационально, играют такие организационные факторы, как нехватка времени для приема пищи в связи с особенностями учебного расписания, а также то, что современная молодежь большую часть суток проводит в стенах своей alma mater и руководствуется рекламной информацией Интернета. Использование современных тестов, позволяющих выявить факторы риска, способствует их профилактике и формирует более ответственное отношение к собственному здоровью.

Литература

1. Информация ВОЗ: Сердечно-сосудистые заболевания // Информационный бюллетень № 317. – Январь, 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.saphia.ru/index.prip?id=1185>. – (Дата обращения 15 апреля 2017 года).
2. Новейшая статистика сердечно-сосудистых заболеваний // КМ Здоровье. – 07.06.2016. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - <http://health.km.ru/8D6BE1EF695B4C3487751E61E4846C21/> – (Дата обращения 17 апреля 2017 года).

ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЯ НИЗКОИНТЕНСИВНОГО ЛАЗЕРНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ НА ОКСИГЕНАЦИЮ ГЕМОГЛОБИНА В УСЛОВИЯХ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

Трусевич М. О., Батян А. Н., Асимов М. М.

Кафедра экологической медицины и радиобиологии
Белорусский государственный университет,
Международный государственный экологический институт
имени А. Д. Сахарова БГУ, Минск, Беларусь

Актуальность. Известно, что среди химических веществ, загрязняющих разные объекты внешней среды, тяжелые металлы и их соединения образуют значительную группу токсикантов, которые оказывают антропогенное воздействие на экологическую структуру окружающей среды и на самого человека.

В настоящее время все большее распространение в разных отраслях науки приобретает использование низкоинтенсивного лазерного излучения, которое обладает стимулирующим и лечебным действием. Также не исключается возможность коррекции повреждающих эффектов экотоксикантов с помощью лазерного излучения.